

PREVENCIÓN DEL ZIKA

Protéjase a usted mismo y a los demás del zika

El zika es una enfermedad transmitida básicamente por los mosquitos, pero también puede contagiarse por el contacto sexual con una persona infectada o por la transmisión de una embarazada al feto.

Obtenga más información sobre el zika en cdc.gov/zika.

Síntomas del zika

- La mayoría de las personas infectadas con el virus del zika no lo saben porque no presentan síntomas. En el caso de las personas que sí presentan síntomas, la enfermedad suele ser leve y durar alrededor de una semana.
- Los síntomas más frecuentes incluyen:
 - Ojos rojos
 - Dolor articular
 - Fiebre
 - Sarpullido

Evite las picaduras de mosquito

Protéjase de las picaduras de mosquito, en especial si vive o tiene pensado viajar a un lugar en el que hay presencia activa del virus del zika.

- Use repelente contra insectos que contenga DEET, picaridina, IR3535, aceite de eucalipto de limón (OLE, por sus siglas en inglés) o para-mentano-diol (PMD). Aplíquese repelente más de una vez, según indiquen las instrucciones. De ser necesario, recuerde aplicarse primero protector solar y luego repelente contra insectos.
- Siempre que sea posible, cúbrase las partes expuestas de la piel con prendas de vestir livianas.
- Duerma y permanezca en habitaciones con aire acondicionado o con mosquitero siempre que pueda. Coloque un mosquitero sobre la cama si duerme al aire libre o en una habitación que no tenga protección.
- Ingrese en el sitio web de Salud para viajeros de los Centros para el Control de Enfermedades (CDC) para averiguar si hay presencia activa del zika en el lugar al que viaja: cdc.gov/travel.
- Esté atento a los síntomas que se incluyen a continuación durante los dos semanas posteriores a un viaje a cualquier destino en el que haya transmisión del zika. Si tiene alguno de estos síntomas, solicite atención médica. Podría padecer zika o alguna otra enfermedad transmitida por el mosquito.
- Mantenga las medidas preventivas durante tres semanas después de regresar de un lugar en el que hay transmisión del zika a fin de proteger a su comunidad y evitar la infección por mosquitos en su zona.

El zika y las relaciones sexuales

- El zika puede contagiarse durante el acto sexual (vaginal, anal u oral).
- Las parejas que incluyan a un hombre que haya sido diagnosticado con Zika, haya tenido síntomas de Zika o ha viajado a un área con transmisión activa de Zika pero que no ha presentado síntomas, deberían usar condones de manera correcta y consistente O abstenerse del sexo **durante al menos 3 meses**.
- Las parejas que incluyan a una mujer que haya sido diagnosticada con Zika, haya tenido síntomas de Zika o haya viajado a un área con Zika pero que no haya desarrollado síntomas, deberían usar condones de manera consistente y correcta O abstenerse del sexo **durante al menos 2 meses**.
- Las embarazadas cuyos compañeros sexuales hayan viajado a lugares con presencia activa del virus del zika y que hayan sido diagnosticados con zika o que tengan sospechas sobre el zika deben usar condones O BIEN abstenerse de mantener relaciones sexuales **durante el embarazo**.

Si cree que tiene zika

- Llame a su médico de inmediato e infórmele acerca de sus viajes o la posible exposición sexual.
- Evite las picaduras de mosquito y use repelente contra insectos, además de cualquier otra medida de protección que sea necesaria.
- Utilice condones de manera correcta siempre que realice el acto sexual O BIEN absténgase de mantener relaciones sexuales.

Si tiene pensado viajar, ingrese en el sitio web de Salud para viajeros de los Centros para el Control de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) para averiguar si hay presencia de zika en su lugar de destino: cdc.gov/travel.